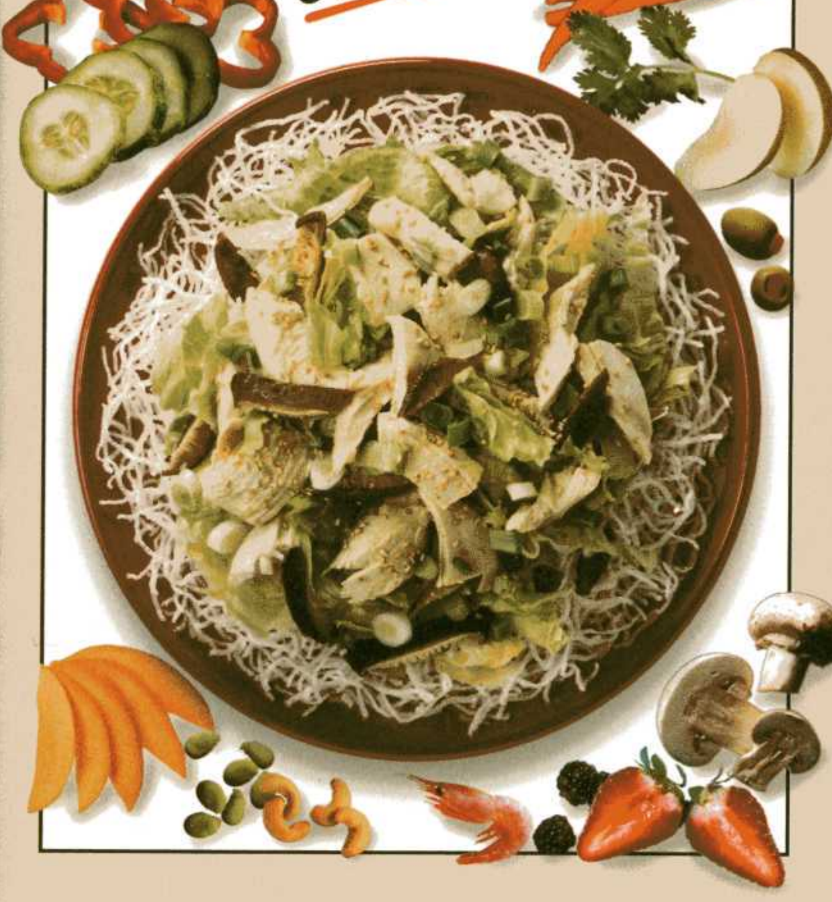
НЕОБЫЧНЫЕ САЛАТЫ

Очень просто!



УДК 641/642
ББК 36.996
Н52

Составитель *Г. С. Выдревич*

Н 52 **Необычные** салаты / Сост. Г. С. Выдревич. — М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2008. — 64 с.

Салат — это быстрое и полезное блюдо, приготовить которое может даже начинающий кулинар. Простор для фантазии велик, выбор продуктов неограничен.

В предлагаемой читателю книге приведено множество рецептов самых разнообразных и весьма непривычных, оригинальных салатов, среди которых вы обязательно найдете что-нибудь на свой вкус.

УДК 641/642
ББК36.996

ISBN 978-5-699-18868-0

ПРЕДИСЛОВИЕ

Салат – это смесь различных продуктов, порой неожиданная, дающая весьма оригинальный результат. Это не только блюдо, которое можно приготовить на скорую руку, чтобы быстро утолить голод, но и довольно сложное творение, способное восхитить даже утонченного гурмана.

Кроме того, это весьма полезное блюдо. Прежде всего потому, что в салате можно использовать сырые (а значит, сохраняющие витамины и минеральные вещества) фрукты и овощи.

Например, капуста содержит очень много нужных человеку веществ. В ней есть витамины С, B_1, РР. Кроме того, это один из главных источников кальция, есть в ней и белки, и углеводы. Благодаря тому, что у столь полезного продукта весьма невысокая калорийность, капусту зачастую едят люди, сидящие на различных диетах.

О пользе картофеля написано и сказано так много, что трудно добавить что-то новое. В нем также есть витамины С (правда, немного, но ведь этот овощ мы обычно потребляем в больших количествах) и B_1, кальций и железо.

Несмотря на распространенное мнение, что в огурцах, кроме воды, ничего нет, они содержат немало минеральных веществ и витамин С.

Морковь – один из главных источников каротина, переходящего в организме человека в витамин А, который помогает сохранить нормальное зрение. Кроме того, красная морковь – один из важнейших источников витамина С.



Уникальный продукт – свекла. Она обладает многочисленными целебными свойствами, богата сахаром, клетчаткой, пектинами, органическими кислотами и витамином С.

Готовя овощные салаты важно помнить, что правильное приготовление их компонентов может значительно улучшить вкус и внешний вид всего блюда. Позволим себе дать несколько полезных советов.

- Чем крупнее овощи, тем меньше они теряют веществ при варке.
- Приготовление на пару сохраняет в овощах больше растворимых веществ.
- Чтобы лучше сохранились витамины, овощи нужно варить в эмалированной посуде и опускать их в кипящую воду.
- Вареные овощи, кроме цветной капусты, теряют вкус, если их долго держать в воде.
- Лук хорошо подрумянится, если при жарке в масло добавить немного сахара.
- Нельзя варить разные овощи в одной посуде: они теряют вкус и цвет.
- При варке на старом картофеле иногда появляются синие пятна. Чтобы этого не произошло, добавьте в воду немного уксуса.
- Свеклу можно сварить быстро, если через полчаса варки поставить ее на 10 мин под струю холодной воды.
- Теплая вода ухудшает вкус и аромат овощей, так что мыть их нужно только в холодной воде.

Если главный ингредиент салата – мясо, птица, субпродукты, в их приготовлении тоже есть свои хитрости.

- Печень будет намного вкуснее, если перед обжариванием опустить ее на 1 мин в кипящую воду, а затем обмыть холодной водой и просушить.
- Если жарить печень без соли, она будет гораздо мягче.
- Чтобы с вареных языков легко снималась кожа, их нужно сразу после варки опустить на 2–3 мин в холодную воду.



- Вареное мясо станет более сочным, если положить его в кипящую воду с 1 ст. ложкой лимонного сока и варить не более 2 ч.
- Чтобы мясо получилось сочным и вкусным, его нужно солить незадолго до конца приготовления.
- Замороженные птица и мясо должны оттаивать на воздухе, а не в воде.
- При мариновании домашней птицы уксус лучше заменить сухим вином.
- Если за час до жарки мясо смазать горчицей, оно станет нежнее.
- Мыть мясо нужно в теплой воде, а ополаскивать – в холодной.
- Чтобы мясо получилось мягким и ароматным, варить и тушить его нужно в закрытой посуде, а жарить – в открытой.
- Мясо старой птицы можно сделать мягким и сочным. Для этого тушку нужно выдержать в воде с уксусом примерно 1 ч или натереть ее изнутри и снаружи лимонным соком.

В последнее время все более популярными становятся морепродукты. И неудивительно: их во все времена ценили истинные гурманы. К деликатесным морепродуктам относятся ракообразные (крабы, креветки, омары, лангусты), двустворчатые моллюски (устрицы, мидии, гребешки), головоногие (кальмары, осьминоги) и иглокожие (трепанги, голотурии, морские ежи).

В мясе беспозвоночных содержится много незаменимых аминокислот, микроэлементов (медь, кобальт, цинк, марганец, никель, титан, хром, мышьяк, йод и др.), белка, витаминов.

Морепродукты – это здоровая, очень полезная еда. Морские обитатели живут в чистой среде, поставляются в продажу, как правило, в свежем виде (а если они заморожены, то их нельзя замораживать повторно: они теряют вкус), прекрасно усваиваются организмом. Недаром японцы, употребляющие много морепродуктов, долго живут и очень мало болеют.

Мясо кальмаров поступает в продажу замороженным. Сначала нужно дать ему оттаять, потом удалить поверхностную пленку, отварить в кипящей воде (не более 3 мин, иначе кальмары станут жесткими) и охладить в отваре. Кальмары хорошо сочетаются с овощами, крупами и бобовыми.

Мидии – кладезь высококачественного белка, жиров, углеводов, аминокислот. В пищу употребляют мускул с мантией и внутренности. Мясо нужно отварить, посолить, а затем из него можно готовить превосходные салаты, вторые блюда, целебный концентрированный бульон. Одна беда: мидии могут вызывать аллергические реакции, поэтому людям, склонным к пищевой аллергии, нужно относиться к ним осторожно.

В устрицах есть все незаменимые для человека аминокислоты, микроэлементы, витамины группы В и С, провитамин Д, который в организме человека превращается в витамин $Д_3$. Есть их нужно только очень свежими. Тонкие ценители едят их и сырыми, полив лимонным соком.

Крабы и креветки – богатый источник белков и минералов. Мясо крабов, как правило, продается готовым к употреблению, в вакуумной упаковке. Креветки могут быть и вареными, и сырыми, практически всегда – замороженными. Сырые креветки нужно отварить в кипящей подсоленной воде в течение 15–20 мин.

Очень вкусны также лангусты и омары, которые продаются живыми или мороженными. Их нужно варить минут 20 в кипящей подсоленной воде, затем слегка охладить, выпотрошить и специальными щипчиками вскрыть клешни, чтобы можно было достать мясо.

Чтобы придать салатам тот или иной вкусовой оттенок, в них нередко добавляют травы и пряности. Эстрагон (тархун), который используется в свежем и сушеном виде, обеспечивает легкий пикантный привкус. О пользе чеснока говорить излишне, но его вкусовые качества тоже заслуживают внимания. Главное здесь – не переборщить. Чуть-чуть чеснока в салате придадут блюду аромат и приятный привкус, а



много – резкий запах и горечь. Тимьян (свежий и сушеный) не только дарит неповторимый вкус и аромат, но и возбуждает. Анис в салаты кладут только в свежем виде. Он освежает и бодрит. Кориандр (кинза) богат витаминами, имеет чудесный запах и особый вкус. Мелисса, в которой просто уйма витаминов, пахнет лимоном и слегка горчит. Очень хороша для фруктовых и овощных салатов: делает их ароматными, вкусными и полезными. Зелень мяты не только превосходно пахнет, но и вызывает аппетит. Петрушка и укроп – травы, традиционные для русской кухни. В петрушке очень много калия, каротина и витамина С.

Заправки для салатов весьма многочисленны: растительное масло в чистом виде, смесь масла с горчицей, майонез, смесь масла с уксусом, горчицей, сахаром и солью, сметана, смесь сметаны и майонеза, сметаны с уксусом, с подсолнечным маслом и другие. В последнее время появилось много готовых салатных соусов. Они хороши уже тем, что изрядно экономят время хозяйки, но и вкус их достоин всяческих похвал.

Если вам нужно быстро перекусить – приготовьте салат. Если вы следите за фигурой – сделайте себе легкий салатик. Если вы хотите изумить гостей – угостите их салатами по собственному рецепту. А уж если они нагрянули неожиданно и на обильный стол просто нет ни времени, ни продуктов – сотворите пару салатов. Не зря ведь говорится, что женщина из ничего может сделать три вещи: скандал, шляпку и салат.

ОВОЩНЫЕ И ФРУКТОВЫЕ САЛАТЫ

Австрийский салат

120 г рожков, 2 помидора, 50 г латука, 90 г сыра, 30 г оливкового масла, 30 г базилика или свежей мяты, 2 лимона, черный молотый перец, соль.

Латук очистить и промыть, обсушить, разложить на тарелки, полить соком лимона, посолить, поперчить. Рожки варить 15 мин в подсоленной воде, процедить и обдать холодной водой. Помидоры опустить на 2–3 мин в крутой кипяток, очистить и размять в пюре.

Смешать оливковое масло, измельченный базилик или мяту, пюре из помидоров, рожки. Посолить и поперчить по вкусу, выложить на листья латука. Посыпать сыром, натертым на крупной терке.

Американский салат из белокочанной капусты

1 небольшой кочан капусты, 4 ломтика копченой корейки или грудинки, 2 ст. ложки растительного масла,

2 ст. ложки виноградного уксуса, 0,5 ч. ложки сахара, 4 ст. ложки майонеза, молотый белый перец, соль.

Разрезать кочан на 4 части и удалить кочерыжку, затем капусту тонко нашинковать. Корейку (грудинку) нарезать кубиками, в 1 ст. ложке растительного масла поджарить до хрустящей корочки и вместе с маслом вылить на капусту. Остальное масло смешать с уксусом, сахаром, солью, перцем и майонезом. Получившимся соусом заправить капусту, накрыть и дать настояться 15 мин.

В салат можно добавить 1 натертое яблоко.

Египетский салат

1 банан, 200 г корня сельдерея, 1 яблоко, 1 помидор, 150 г зеленого салата, 0,75 банки майонеза, зелень.

Банан очистить и нарезать соломкой. Так же нарезать сельдерей, очищенное яблоко, салат. Помидор нарезать ломтиками.

Все ингредиенты соединить, добавить майонез, перемешать. Салат положить в салатник или в шкурки от бананов.

Английский салат с сыром, рисом и фасолью

175 г длинного риса, 425 г консервированной фасоли, 200 г консервированных ананасов, 200 г консер-

вированной сладкой кукурузы, 1 стручок зеленого сладкого перца, 2 стебля сельдерея, 225 г сыра, черный молотый перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Промыть холодной водой, откинуть на дуршлаг и обсушить.

Перец очистить от перегородок и семян и нарезать колечками. Сельдерей мелко нарезать. Сыр нарезать кубиками.

К охлажденному рису добавить фасоль, ананас, кукурузу, сладкий перец, сельдерей и сыр. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Апельсиновый салат с бананами и фисташками

6 апельсинов, 5 ст. ложек молотого кофе, 60 г тертого горького шоколада, 2,5 ст. ложки коньяка, 4 спелых банана, 80 г очищенных несоленых фисташек, 20 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка меда, молотая корица.

Апельсины вымыть горячей водой, вытереть насухо и специальным (или просто очень острым) ножом срезать цедру тонкими полосками. Бланшировать цедру несколько секунд, затем откинуть на дуршлаг и обсушить. Очистить апельсины от белой кожицы, разобрать на дольки и очистить их от пленок.

Молотый кофе с корицей и 200 мл воды довести до кипения и процедить сквозь кофейный фильтр. Получившуюся смесь, не остужая, размешать с медом, шоколадом и коньяком, пока мед и шоколад не растворятся.

Бананы очистить, нарезать кружочками толщиной примерно в 1 см, вместе с дольками и цедрой апельси-

нов положить в кофейный соус и аккуратно перемешать, стараясь не раздавить апельсины.

В сковороду с антипригарным покрытием высыпать фисташки и сахарную пудру, положить сливочное масло и слегка глазировать. Получившуюся массу выложить на салат.

Индийский салат

2 клубня картофеля, 2 помидора, 1–2 огурца, 150 г цветной капусты, 2 яблока, 1–2 банана, 200 г папайи, 1 лимон, 1 ст. ложка мятного чатни, 1 ст. ложка приправы из пряных трав, соль.

Картофель очистить, отварить, остудить и нарезать кубиками. Свежие огурцы, помидоры, очищенные яблоки, бананы, папайю нарезать так же. Цветную капусту отварить в подсоленной воде, остудить и разобрать на соцветия.

Все ингредиенты соединить, добавить приправу и чатни, перемешать. Полить лимонным соком.

Картофельно-фруктовый салат

1 клубень картофеля, 2 моркови, 1–2 яблока, 2 апельсина, 1–2 свежих огурца, 100 г майонеза, 10 г сахара, лимонная кислота.

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать тонкими дольками. Яблоки очистить от кожи-

цы и семян, нарезать тонкими дольками. Апельсины очистить от кожуры, разобрать на дольки, удалить косточки. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Все ингредиенты соединить, добавить смесь майонеза, лимонной кислоты и сахара и перемешать.

Персиковый салат с миндалем

300 г шпината, 8 крупных свежих грибов, 2–3 ст. ложки тертого острого сыра, 1 стакан темного винограда без косточек, 1,5 стакана нарезанных свежих персиков, 0,25 стакана жареных ядер миндаля, 1 стакан майонеза, 0,25 стакана концентрированного апельсинового сока, 0,25 ч. ложки молотой корицы.

Шпинат и грибы отварить отдельно друг от друга и остудить. Шпинат промыть, очистить, нарезать и положить на охлажденные сервировочные тарелки. Сверху положить слоями нарезанные грибы, сыр, виноград, персики и миндаль. Смешать майонез, апельсиновый сок и корицу. Получившуюся заправку подать отдельно.

Китайский салат из жареных огурцов

500 г свежих огурцов, 1 стручок красного жгучего перца, 3 ст. ложки растительного масла.

Для заправки: 1 стручок красного жгучего перца, 10 г свежего имбиря, 1 ст. ложка кунжутного или гор-

чичного масла, 1 ч. ложка лимонной водки, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ст. ложка уксуса, 1 ст. ложка сахара, 40–50 мл куриного бульона, несколько перьев зеленого лука.

Жгучий перец очистить от семян и мелко нарезать. Огурцы очистить, разрезать вдоль на 4 части (если семена крупные – удалить), нарезать дольками. На сильно разогретую сковороду с небольшим количеством растительного масла выложить огурцы и кусочки перца, обжарить на сильном огне не более 1 мин, все время встряхивая сковороду.

Для заправки перец и имбирь нарезать соломкой, выложить на раскаленную сковороду с небольшим количеством кунжутного масла, добавить бульон, водку, уксус, сахар, глутаминат натрия и, непрерывно помешивая, прогреть смесь, а затем охладить.

Жареные огурцы с перцем выложить на тарелку, полить заправкой и посыпать измельченным зеленым луком.

Разноцветный мексиканский салат

2 стручка зеленого сладкого перца, 1 луковица, 1 небольшой огурец, 1 банка консервированной кукурузы.

Для соуса: 4 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1 стручок острого перца, 30 г зелени петрушки, приправа Knorr, чесночный порошок, красный и черный молотый перец, соль.

Сладкий перец разрезать пополам, очистить от сердцевины, нарезать соломкой. Лук нарезать тон-

кой соломкой, затем бланшировать и обсушить. Огурец очистить, нарезать тонкими кружочками. Кукурузу обсушить.

Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить соусом и перемешать.

Для приготовления соуса перемешать растительное масло, уксус, горчицу, острый и сладкий перец, чесночный порошок, приправу и зелень петрушки.

Салат из зеленого лука со сливами

100 г зеленого лука, 1 стакан слив, 1–2 ст. ложки рубленой зелени, 2 ст. ложки яблочного или лимонного сока, 0,5 стакана майонеза, красный молотый перец, соль.

Зеленый лук мелко нарезать. Из свежих или маринованных слив удалить косточки, плоды разрезать пополам или на четыре части. Лук и сливы соединить, добавить зелень, перемешать и заправить соком и майонезом.

Салат из капусты, алычи, моркови

200 г белокочанной капусты, 1 стакан алычи, 1 морковь, 4 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени чабера.

Алычу обдать кипятком, снять кожицу, плоды нарезать дольками. Морковь натереть на крупной тер-

ке, смешать с мелко нарезанной капустой, алычой, заправить майонезом, украсить алычой и посыпать зеленью чабера.

Салат из картофеля с орехами

8–10 клубней картофеля, 2 луковицы, 1,5 стакана ядер грецких орехов, 2–4 дольки чеснока, зелень кинзы, петрушки или укропа, винный уксус, жгучий стручковый перец, соль.

Картофель сварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками.

Грецкие орехи, чеснок, стручковый перец и зелень истолочь с солью. добавить по вкусу винный уксус и нашинкованный репчатый лук, перемешать с картофелем, уложить горкой на тарелку и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из картофеля с творогом

300 г творога, 4 клубня картофеля, 2 яйца, 1 луковица, 100 г кефира или простокваши, 100 г сметаны, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, мелко порубить. Лук мелко порубить.

Картофель соединить с яйцами и луком, добавить творог, кефир, сметану, посолить и поперчить

по вкусу, перемешать. Готовый салат посыпать измельченным укропом.

Салат из одуванчиков, редиса и орехов

100 г листьев одуванчика, 40 г белокочанной капусты, 40 г щавеля, 5 шт. редиса, 5 ст. ложек тертых орехов, 1 ст. ложка меда, растительное масло, соль.

Листья одуванчика залить на 30 мин подсоленной водой, затем отжать и нарезать. Капусту и щавель порубить, редис нарезать кубиками, все перемешать, добавить орехи, заправить медом и растительным маслом.

Салат из помидоров по-балкански

800 г крепких помидоров, 100 г овечьего сыра, 1 небольшая луковица, 1 долька чеснока, 20 черных маслин, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки винного уксуса, 0,25 ч. ложки белого молотого перца, 8 ст. ложек оливкового масла, 1 яйцо, листья мелиссы и мяты, соль.

Помидоры нарезать кружочками, крупно покрошить овечий сыр. Лук мелко нарезать. Дольку чеснока разрезать пополам и натереть ею стенки и дно салатника. Положить в салатник помидоры, сыр, лук, маслины и посыпать травами.

Лимонный сок и уксус с солью смешивать до тех пор, пока соль полностью не растворится. Добавить

перец и растительное масло. Салат полить получившейся смесью и дать ему настояться под крышкой при комнатной температуре в течение 30 мин. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить, разрезать на 8 частей. Перед подачей салат аккуратно перемешать двумя вилками и украсить дольками яйца.

Салат из свежих огурцов с гречневой кашей

5 свежих огурцов, 4 ст. ложки гречневой каши, 4 дольки чеснока, 1 луковица, 4 ст. ложки салатной заправки или майонеза, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.

Огурцы нарезать соломкой, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить измельченные лук и чеснок, посолить и поперчить по вкусу, полить заправкой или майонезом, посыпать зеленью.

Салат из тыквы с подорожником

100 г тыквы, 6–8 листьев подорожника, 4–5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Тыкву натереть на терке, а семена с бахромой дважды пропустить через мясорубку, чтобы получилась пастообразная масса. Массу соединить с тыквой. Подорожник мелко порубить и смешать с тыквой. Добавить соль,

растительное масло, перемешать, выложить в салатник и полить сметаной.

Салат из фасоли с орехами и гранатом

1 кг фасоли, 4 луковицы, 100–150 г ядер грецких орехов, 10 веточек зелени кинзы, 4 дольки чеснока, 2 ч. ложки имеретинского шафрана, 1 стакан гранатового сока, зерна 1 граната, стручковый перец, молотая корица, гвоздика, соль.

Фасоль перебрать, промыть, сварить и откинуть на дуршлаг. Очищенные грецкие орехи истолочь, добавить к ним нашинкованный лук, истолченные вместе чеснок, стручковый перец, зелень кинзы, толченый имеретинский шафран и соль, развести гранатовым соком, добавить корицу и гвоздику по вкусу.

Получившуюся смесь соединить с вареной фасолью и перемешать. Готовый салат посыпать зернами граната.

Салат из цветной капусты с виноградом

100 г цветной капусты, 1 помидор, 1 свежий огурец, 1 стакан ягод винограда, 50 г сметаны, 2 ст. ложки нарезанного зеленого салата.

Цветную капусту отварить и охладить. Помидоры нарезать кружочками, свежие огурцы и зеленый салат – соломкой.

Все ингредиенты соединить, добавить виноград и заправить сметаной.

Салат «Дионис»

300 г арбузной мякоти, 2 средних помидора, 1 средний огурец, 80 г растительного масла, 50 мл лимонного сока, 15 мл коньяка, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Огурцы и помидоры тщательно вымыть, обсушить, произвольно нарезать. Добавить измельченный укроп и нарезанный кубиками арбуз. Все ингредиенты перемешать, заправить смесью растительного масла, лимонного сока, коньяка, перца и соли.

Готовый салат подержать в холодильнике, пока он как следует не остынет, и подать со льдом.

Салат «Радуга»

1 красный помидор, 1 желтый помидор, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 стручок красного сладкого перца, 1 баклажан, 1 луковица, растительное масло, винный уксус, черный молотый перец, соль.

Помидоры нарезать кружочками. Сладкий перец очистить от семян и сердцевины, нарезать колечками. Баклажан, не очищая, нарезать кружочками, посолить, дать немного постоять. Затем сок отжать, баклажа-

ны обжарить на растительном масле вместе с колечками лука и остудить.

Подготовленные овощи выложить в салатник слоями, чередуя их по цвету. Каждый слой по вкусу посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом.

Хлебный салат

1 морковь, 1 луковица, 100 г тертого сыра, 2 ломтя черного хлеба, сливочное масло, растительное масло, соль.

Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими полукольцами. Обжарить по отдельности на сливочном масле, посолить по вкусу. Хлеб нарезать кубиками, обжарить на сливочном масле.

Овощи выложить слоями в салатник, посыпать тертым сыром и кубиками хлеба. Заправить растительным маслом.

МЯСНЫЕ САЛАТЫ

Африканский салат

4 банана, 4 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки кокосовой крошки, 2 ст. ложки мелко нарубленной постной ветчины, 4–5 ст. ложек жирных сливок, 1 лимон, 1 ч. ложка сахара, листья салата, чай, белый хлеб.

Изюм замочить в горячем чае на 10–15 мин. Бананы нарезать ломтиками толщиной 1 см, смешать с кокосовой крошкой, ветчиной и изюмом. Добавить сливки, цедру и сок лимона. Все аккуратно перемешать и дать настояться 30 мин.

Готовый салат украсить листьями салата и поджаренными ломтиками белого хлеба.

Изысканный салат из домашней птицы

400 г отварного мяса птицы, 200 г отварных шампиньонов, 100 г огурцов в горчичной заливке, 100 г отварного сельдерея, 200 мл белого вина, соль.

Мясо, шампиньоны, огурцы, сельдерей мелко нарезать, посолить по вкусу, соединить, перемешать и залить вином.

Изысканный салат из куриного мяса

250 г замороженного зеленого горошка, 600 г отварного куриного мяса, 100 г спаржи, 100 г шампиньонов, 100 г свежего ананаса, 4 ст. ложки майонеза, 6 ст. ложек йогурта, 2 ст. ложки коньяка, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 лайм, 4 веточки укропа, белый молотый перец, сахар, карри, соль.

Горошек опустить в кипящую воду и варить под крышкой 5 мин, после чего откинуть на дуршлаг. Куриное мясо нарезать небольшими кусочками, шампиньоны — тонкими пластинками, ананас и спаржу — мелкими кусочками. Все ингредиенты соединить. Майонез смешать с йогуртом, коньяком, лимонным соком, перцем, сахаром, карри и солью. Получившейся заправкой полить салат и перемешать. Дать салату настоять при комнатной температуре 1 ч.

Лайм вымыть и из его середины вырезать 4 очень тонких ломтика. Салат выложить на 4 порционные тарелки и украсить каждую порцию ломтиком лайма и веточкой укропа.

Китайский салат из почек с огурцами

500 г почек, 1–2 свежих огурца, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,5 ч. ложки глутамината натрия, 1 ч. лож-

ка кунжутного масла, растительное масло для фритюра.

Почки вымочить, обработать, нарезать соломкой и обжарить во фритюре в течение 2 мин. Огурцы нарезать соломкой и соединить с обжаренными почками. Полить соевым соусом, смешанным с кунжутным маслом и глутаминатом натрия.

Куриный салат с авокадо

800 г отварного куриного филе, 1 плод авокадо, 200 г черного винограда, 2 мандарина, 50 г ядер лесных орехов, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки сливок, 1 ст. ложка сухого шерри, 3 ст. ложки апельсинового сока, листья салата, 0,5 ч. ложки соли.

Мясо разрезать на небольшие кусочки. Авокадо разрезать пополам и вынуть косточку. Половинки плода тонко нарезать. Разрезать ягоды винограда и удалить косточки. Очистить мандарины и разделить на дольки. Листья салата положить на дно салатника. Смешать мясо, авокадо, виноград, мандарины и выложить на листья салата. Соединить майонез со сливками, шерри и апельсиновым соком, посолить, перемешать. Получившейся заправкой полить салат и посыпать его орехами.

Мясной салат «Кутузов»

350 г отварного или жареного мяса, филе 2 сельдей с молоками, 300 г отварного говяжьего горла,

3 больших яблока, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 3–4 маринованных огурца, 2–3 свеклы, 50 г консервированный грибов, салатный соус «Тартар», черный молотый перец, соль.

Для соуса «Тартар»: 200 г майонеза, 2 ст. ложки мелко нарезанных маринованных огурцов, 1 мелко нарубленный анчоус, 1 ч. ложка мелко нарубленных каперсов, 1 ч. ложка мелко нарезанного репчатого лука, 0,5 ч. ложки измельченной зелени петрушки.

Морковь, корень сельдерея и свеклу отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Мясо и филе сельди нарезать крупными кусочками, говяжье горло – соломкой. Грибы нарезать соломкой, слегка обжарить и охладить. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить соусом.

Чтобы приготовить соус, смешать все указанные ингредиенты и остудить в холодильнике.

Салат из бараньих ножек

8 бараньих ножек, 2 луковицы, 2 моркови, 1 стебель сельдерея, 1 ч. ложка перца горошком, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка тертого хрена, 5–6 долек чеснока, 1 банка майонеза, 2 ч. ложки сахара, 0,5 стакана уксуса, соль.

Ножки сварить в подсоленной воде вместе с 1 луковицей, 1 морковью и сельдереем. Мясо отделить костей, нарезать соломкой и положить на полчаса в холодный маринад, сваренный из 1 стакана воды, уксуса, 1 луковицы, перца горошком, лаврового листа и 1 моркови.

Замаринованное мясо залить майонезом, смешанным с тертым хреном, растолченным чесноком и сахаром. Перед подачей выдержать 2 ч в холодильнике.

Салат из ветчины с сельдью

200 г жирной ветчины, 0,5 сельди, 1 луковица, 1 стручок сладкого перца, 1 маринованный огурец, 1 яйцо, 0,5 стакана сметаны, 3 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки лимонного сока, сахар, соль.

Сельдь очистить. Яйцо сварить вкрутую. Перец очистить от семян и перегородок. Сельдь, ветчину, лук, огурец, яйцо и перец нарезать мелкими кубиками, заправить смесью сметаны и томата-пюре, добавить чуть-чуть сахара и лимонного сока и тщательно перемешать.

Салат из запеченного мяса в хлебной миске

1 круглый хлеб, 300 г запеченного мяса, 200 г твердого сыра, 1 банка зеленого горошка, 250 г майонеза, 2 ст. ложки сметаны, маринованные грибы, зелень петрушки, соль.

У хлеба срезать верхнюю корку, вынуть мякиш, края нарезать зубчиками. Мясо нарезать кубиками, добавить натертый на крупной терке сыр, соединить с отцеженным горошком, нарезанными грибами, посолить по вкусу.

Выложить салат в хлебную миску горкой, полить смесью майонеза со сметаной, украсить листиками петрушки.

Салат из макарон с салями

200 г макарон (рожков), 100 г сыра, 200 г салями, 1 стручок красного сладкого перца, 1 стручок зеленого сладкого перца, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки майонеза, 4 ст. ложки сливок, 1 ч. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки молока, 0,5 ч. ложки острого красного перца, белый молотый перец, соль.

Рожки отварить в подсоленной воде. Салями нарезать соломкой. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и нарезать кубиками. Так же нарезать сыр и огурцы. Майонез смешать со сливками, молоком и лимонным соком.

Все ингредиенты соединить, заправить получившимся соусом, перемешать и выдержать около 20 мин.

Салат из домашней птицы с фруктами

350 г отварного мяса птицы, 2 апельсина, 150 г консервированной белой черешни, 200 г майонеза.

Мясо нарезать небольшими кусочками. Апельсин очистить, разобрать на дольки, разрезать их пополам и удалить косточки. Черешню очистить от косточек. Все ингредиенты соединить и перемешать. В майонез добавить

сироп консервированной черешни и получившейся смесью заправить салат.

Салат из индейки по-венгерски

300 г отварного мяса птицы, 2 стручка сладкого перца, 3 вареных яйца, 50 г ягод клубники или земляники, 0,75 стакана майонеза, соль.

Мясо нарезать мелкими кусочками. Перец очистить от семян, нарезать мелкой соломкой. Яйца разрезать на четыре части. Ингредиенты соединить, добавить ягоды, посолить по вкусу, заправить майонезом, аккуратно перемешать.

Салат из мяса кролика с фруктами

400 г отварного мяса кролика, 3–4 мандарина, 2–3 дольки ананаса, 300 г майонеза.

Мандарины очистить и разобрать на дольки. Мясо, мандарины и ананасы нарезать небольшими кусочками, соединить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из курицы с яблоками и кальмарами

300 г отварного мяса птицы, 200 г консервированных кальмаров, 1 яблоко, 1 соленый огурец, 1 вареное яйцо, 0,5 помидора, 0,5 лимона, сметана.

Кальмаров промыть, обсушить и мелко нарезать. Мясо и огурец нарезать маленькими кубиками. Яблоки очистить от семян и нарезать так же, как мясо. Все ингредиенты соединить, перемешать, заправить сметаной. Украсить ломтиками яйца, помидора и лимона.

Салат из свинины с сельдью

200 г отварной свинины, 3–4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 4–6 листьев салата, 2 яблока, 100 г соленой сельди, 2 яйца, сметана, уксус, хрен, горчица, зелень петрушки.

Картофель и яйца отварить и очистить. Яблоки очистить от кожицы и семян. Картофель, яйца, огурцы, яблоки, свинину и сельдь нарезать ломтиками, соединить, заправить соусом из сметаны, уксуса, горчицы и хрена и перемешать.

Украсить листьями салата и веточками петрушки.

Салат из филе ягненка

800 г филе ягненка, 4 средних клубня картофеля, 500 г свежих шампиньонов, 1 стручок сладкого перца, 100 г кресс-салата, 2 помидора, 2 дольки чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 луковица, 4 ст. ложки воды, зелень, сливочное масло, черный молотый перец, соль.



Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кружками. Филе обжарить в сливочном масле по 2–3 мин с обеих сторон, посолить, поперчить, остудить и нарезать соломкой. Шампиньоны очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать очень тонкими ломтиками. Салат измельчить. Сладкий перец очистить и нарезать маленькими кубиками. Помидоры нарезать дольками.

Приготовить заправку из уксуса, растительного масла, воды, раздавленного чеснока, измельченного лука и рубленой зелени.

Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и полить заправкой.

Салат из цыпленка с грушами

2 цыпленка, 6 груш, печень цыплят, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 лимона, 2 ст. ложки горчицы, 1 стакан сметаны, 1 стручок красного сладкого перца, листья зеленого салата, черный молотый перец, соль.

Тушки цыплят обработать и обжарить в духовке или на гриле, добавив немного жира. Затем удалить кожу, отделить мясо, нарезать его одинаковыми кусочками. Печень обжарить в масле, после чего размять вилкой.

Груши очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же, как мясо цыпленка. Залить их соком 2 лимонов и соединить с мясом.

К печени добавить сок 1 лимона, горчицу, перец и соль по вкусу, взбитую сметану. Перемешать и прибавить к мясу цыпленка и грушам.

Все перемешать, украсить листьями салата и полосками сладкого перца.

Салат из цыпленка по-индийски

1 л куриного бульона из кубиков, 8 цыплячьих окорочков, 80 г крахмала, 20 г творога, 8 ст. ложек сливок, 4 ст. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки молотых пряностей, 2 ч. ложки порошка карри, 2 красных яблока, 4 ломтика консервированных ананасов, 4 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука.

Бульон вскипятить и поварить в нем окорочка в течение 20–25 мин. Затем удалить с них кожу, вынуть кости, мясо нарезать. Творог, сливки, лимонный сок, пряности и карри смешать и растереть.

Яблоки нарезать тонкими ломтиками и сразу же положить в соус. Добавить кусочки ананаса и перемешать с мясом. Посыпать нарезанным зеленым луком.

Салат с ветчиной, макаронами и ананасом

150 г макарон, 150 г ветчины, 150 г консервированных ананасов, 1 морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, 50 г майонеза, 50 г кетчупа, 25 г листового салата, зелень, красный молотый перец, соль.

Макароны мелко наломать и отварить в подсоленной воде. Морковь отварить отдельно, очистить

и нарезать маленькими кубиками. Ветчину нарезать так же, ананасы – брусочками.

Майонез смешать с сиропом от ананасов, кетчупом и перцем.

Все ингредиенты соединить, перемешать, выложить на листья салата, полить соусом из майонеза, украсить зеленью.

Салат с мясом птицы по-индийски

250 г риса, 250 г отварного или жареного мяса птицы, 80 г растительного масла, 45 мл уксуса, 3 помидора, 2 персика, 2 ст. ложки томатного соуса, зелень петрушки, порошок карри, черный молотый перец, соль.

Рис отварить в подсоленной воде, откинуть на сито, обдать холодной водой и обсушить. Затем смешать с растительным маслом, уксусом, черным перцем и томатным соусом. Дать немного постоять. Помидоры нарезать кубиками, мясо птицы – небольшими кусочками, петрушку мелко нарубить. Соединить эти ингредиенты с рисом. Выложить на блюдо, украсить ломтиками персиков, присыпанными карри.

Салат-коктейль из папайи

2 папайи, 100 г ветчины, 1 кочан салата, 1 небольшой стручок красного перца, 4 ст. ложки сухого белого вина, 1 ч. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

Плоды папайи разрезать пополам, удалить из них зерна и аккуратно вынуть мякоть круглой ложкой, чтобы образовались шарики. Ветчину нарезать мелкими кубиками. Вымыть листья салата, отложить несколько штук, оставшиеся мелко нарезать. Перец очистить и нарезать очень мелкими кубиками. Вино смешать с лимонным соком, сахаром и солью, добавить растительное масло.

Листьями салата выложить вазочки для коктейля.

Папайю соединить с ветчиной и нарезанным салатом, перемешать и положить в вазочки. Полить смесью вина и сока, посыпать сладким перцем.

Салат-коктейль «Шанхай»

400 г вареного куриного мяса, 120 г ананаса, 120 г тушеных шампиньонов, 120 г майонеза, 250 мл йогурта, 4 ст. ложки белого вина, 4 ст. ложки горчицы, листья салата.

Четыре бокала для шампанского или 4 вазочки выложить изнутри листьями салата. Мясо курицы, ананас и шампиньоны мелко нарезать, перемешать и разложить по бокалам. Приготовить смесь из йогурта, майонеза, белого вина и горчицы и полить ею салат.

Салат по-швейцарски

200 г сыра, 200 г ветчины, 200 г вишни, 2 стебля сельдерея, 250 г отварных макаронных изделий, 2 ст.

ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, 1 яичный желток, 50 г ядер грецких орехов, красный и черный молотый перец, чесночный порошок, соль.

Сыр и ветчину нарезать кубиками, сельдерей — тонкими ломтиками. Ингредиенты соединить, добавить макароны и перемешать. Уксус смешать с растительным маслом, желтком, красным и черным перцем, чесночным порошком, солью. Получившимся соусом полить салат. Вишню вымыть и очистить от косточек. Готовый салат посыпать орехами и вишней.

Салат «Гранатовый браслет»

1 средняя свекла, 2 моркови, 1–2 куриных окорока, 3 крупных клубня картофеля, 2 небольшие луковицы, 1 гранат, майонез, соль.

Свеклу, морковь и картофель, отварить отдельно друг от друга, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Куриное мясо отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Лук мелко порубить. На плоское блюдо выложить слоями: свеклу, морковь, лук, мясо, картофель. Каждый слой промазать майонезом. Сверху посыпать зернами граната.

Салат «Фигаро»

200 г вареного телячьего языка, 1 корень сельдерея, 60 г анчоусов, 2–3 листика салата, 1 вареная свекла, 2 помидора, 100 г майонеза, соль.

Сельдерей нарезать небольшими кусочками, припустить в небольшом количестве подсоленной воды и остудить. Язык и салат нарезать соломкой, свеклу — тонкими кружочками. Помидоры очистить от кожицы, мелко порубить и смешать с майонезом. Анчоусы нарезать. Все ингредиенты соединить, посолить по вкусу, перемешать и полить смесью майонеза с помидорами.

Японский салат из говядины с рисом

300 г отварной говядины, 1 стакан риса, 2 апельсина, 2 стакана воды, 1 лимон.

Для соуса: 1 апельсин, 1 ст. ложка муки, 300 г растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1 ст. ложка уксуса, сахар, 1 яичный желток, соль.

Рис вымыть, сварить, откинуть на дуршлаг, облить холодной водой и обсушить. Добавить мясо, нарезанное кубиками и измельченные дольки апельсина. Полить лимонным соком. Приготовить майонез: желток, горчицу, уксус, сахар и соль взбить венчиком, постепенно прибавляя растительное масло. Сок апельсина развести водой (в пропорции 1:7), размешать с мукой, вскипятить и смешать с майонезом. Салат заправить соусом. Подавать в охлажденном виде.

Японский салат из рисовой лапши с говядиной и перцем

75 г рисовой лапши, 200 г говяжьего филе, 1 крупный стручок красного сладкого перца, 1 тонкий сте-

бель лука-порея, 1 красный перец чили, 5–6 веточек кориандра, 2 ст. ложки арахисового масла, 4 ст. ложки куриного бульона, 1 ст. ложка сахара, соль.

Рисовую лапшу замочить в теплой воде. Филе нарезать тонкими полосками. Сладкий перец разрезать на 4 части, очистить и также нарезать полосками. Лук нарезать тонкими колечками. Кориандр мелко порубить.

Раскалить масло на сковороде и обжарить мясо на сильном огне 1 мин. Добавить перец и лук и жарить еще 2 мин. Лапшу слить и добавить к мясу вместе с перцем чили. Слегка обжарить и выложить в салатник.

Лимонный сок смешать с бульоном, сахаром и кориандром. Получившимся соусом заправить салат, посолить по вкусу и перемешать.

РЫБНЫЕ САЛАТЫ

Гамбургский салат из сельди

350 г филе сельди, 1 крупная вареная свекла, 1 соленый огурец, 70 г клубничного или малинового сиропа, 30 г отварного корня сельдерея, 300 г майонеза.

Нарезать кубиками свеклу и огурец, смешать с нарезанными сельдью и сельдереем, заправить майонезом и сиропом.

Горячий салат из форели или лосося

4 жареных филе форели или лосося, 3 свеклы, 2 крупных плода фенхеля, 2 ст. ложки густой сметаны, 2 ст. ложки хрена, 2 ст. ложки оливкового масла, сок половины лимона, черный молотый перец, соль.

Свеклу очистить и разрезать на дольки. Плоды фенхеля разрезать вдоль и поперек. Положить овощи на противень, посолить и поперчить по вкусу, полить 1 ст. ложкой оливкового масла. Запечь в духовке, разогретой до

180°, в течение 20 мин (до появления корочки).

Рыбу очистить от кожи и разломать на небольшие кусочки.

Приготовить соус: смешать сметану, хрен, лимонный сок и оставшееся оливковое масло. Положить рыбу и горячие овощи в соус.

Деликатесный рыбный салат

300 г отварной рыбы, 150 г цветной капусты, 5 клубней картофеля, 4 моркови, 2 помидора, 2 свежих огурца, 100 г спаржи, 150 г зеленого горошка, 150 г стручковой фасоли, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки острого томатного соуса.

Цветную капусту отварить и разобрать на соцветия. Картофель и морковь отварить отдельно, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Огурцы и помидоры нарезать так же. Спаржу отварить и нарезать небольшими кусочками, фасоль – дольками.

Ингредиенты соединить, добавить горошек, рыбу, заправить майонезом, смешанным с томатным соусом, и перемешать.

Крабовый салат с курицей и помидорами

125 г отварного мяса крабов, 125 г отварного куриного мяса, 3 измельченных пера зеленого лука, 1 измельченный стебель сельдерея, 0,25 стакана мелко наре-

занного зеленого сладкого перца, 0,25 стакана мелко нарезанного красного сладкого перца, 1 стакан йогурта, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 ч. ложки соли, 0,25 ч. ложки свежемолотого черного перца, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка измельченного укропа, 1 ч. ложка измельченного базилика, 6 крупных помидоров, 2 стакана побегов люцерны, 6 листьев цикория.

Мясо крабов и курицы мелко нарезать и смешать с луком, сельдереем, сладким перцем.

Приготовить соус: смешать йогурт, лимонный сок, перец, соль, сахар, укроп и базилик.

С помидоров срезать верхушки и с помощью ложки вынуть мякоть. Верхушки мелко порубить и смешать их с мясом и помидорной мякотью. Положить половину соуса в салат, перемешать и нафаршировать этой смесью помидоры.

На охлажденные тарелки положить листья цикория, на них расположить побеги люцерны в виде гнезда, сверху положить по помидору и добавить по ложке соуса.

Миланский салат с копченой рыбой

200 г копченой рыбы, 125 г макаронных изделий (рожков или ракушек), 1–2 яблока, 1 стакан нарезанного кубиками корня сельдерея, 1 небольшая луковица, 1 стакан майонеза, красный молотый перец, соль.

Макаронные изделия отварить в подсоленной воде, откинуть на сито и обсушить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать маленькими кубиками. Из рыбы удалить кости и разобрать ее на кусочки.

Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить по вкусу, заправить смесью майонеза с тертым луком и перемешать.

Норвежский салат

300 г сельди, 3 луковицы, 3 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки сахара, зелень петрушки.

Сельдь вымочить, разделать на филе и нарезать кубиками. Лук измельчить и спассеровать в масле. Два яйца взбить с уксусом, залить лук и прогреть, чтобы яйца свернулись. Потом заправить сахаром, горчицей и охладить.

Кусочки сельди выложить в получившийся соус, украсить измельченной зеленью петрушки и дольками сваренного вкрутую яйца.

Рыбный салат по-канадски

300 г судака, 2 луковицы, 2 яблока, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1 корень сельдерея, зелень петрушки, листья салата, 0,5 стакана майонеза, 2 ст. ложки острого томатного соуса, соль.

Рыбу отварить в подсоленной воде с луком, вынуть, очистить от кожи и костей, мелко нарезать и охладить.

Яблоки, огурцы, сельдерей, зелень петрушки нарезать, заправить майонезом и острым томатным

соусом, добавить рыбу, посолить по вкусу, перемешать и выложить горкой в салатник. Украсить рублеными яйцами и листьями салата.

Салат из даров моря

400 г замороженной каракатицы, 125 г замороженных скампий, 125 г мидий, 1 морковь, 1,5 луковицы, 1 долька чеснока, 1 небольшой кочешок салата-латука, 0,75 стакана белого вина, 2–3 горошины душистого перца, соль.

Для соуса: 1 головка лука-шалота, 3 дольки чеснока, 30 г зелени петрушки, 1 лимон, 6 ст. ложек оливкового масла, молотый белый перец, соль.

Каракатиц и скампий прикрыть двумя салфетками и разморозить. Одну луковицу нарезать крупными ломтиками. Чеснок истолочь с солью.

Смешать лук, чеснок с солью, полстакана вина и стакан воды, поставить на средний огонь и довести до кипения. У каракатиц отрезать головы, щупальца и снять кожицу. Надрезать тушки вдоль, вынуть внутренности, промыть под струей холодной воды и нарезать небольшими кусочками. Положить каракатицу в кипящий бульон и варить 30 мин на слабом огне под крышкой. Остудить, откинуть на сито и обсушить.

Морковь очистить и мелко нарезать. Оставшийся лук разрезать на 8 частей. Смешать морковь, лук, оставшееся вино, стакан воды, горошины перца, соль и довести смесь до кипения. Мидий по отдельности промыть щеткой под струей холодной воды и удалить «усики». В кипящий отвар положить только закрытые мидии и варить их

10 мин на сильном огне под крышкой. Когда створки раскроются, снять кастрюлю с плиты и дать мидиям остыть в отваре.

Выложить плоское блюдо листьями салата. Приготовить соус: мелко порубить лук-шалот с чесноком и петрушкой, добавить масло, лимонный сок, соль, молотый перец и перемешать. Скампий смешать с кусочками каракатиц и положить их на листья салата. Мидий обсушить и тоже положить на салат в раскрытых створках. Полить соусом. Блюдо с салатом накрыть фольгой и оставить на 10–15 мин. При подаче украсить ломтиками лимона.

Салат из криля

400 г мороженого криля, 500 г спаржи, 200 г маринованных мидий, 5 ст. ложек сливок, 3 ст. ложки майонеза, 2 ч. ложки уксуса, лимонный сок, 1 ч. ложка сладкого красного перца, белый молотый перец, сахар, соль.

Разморозить криль. Спаржу сварить и остудить. Смешать криль со спаржей. Смешать майонез, сливки, чуть-чуть лимонного сока и сахара, добавить мидии с 2 ст. ложками маринада, перец и соль. Получившейся смесью заправить салат.

Салат из копченой рыбы

500 г копченой рыбы, 2 яблока, 2 соленых огурца, 2 свежих огурца, 3 помидора, 2 ст. ложки измельчен-

ного зеленого лука, 0,5 стакана растительного масла, 2 ч. ложки горчицы, 2 ч. ложки сахара, 3 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль.

Рыбу очистить от кожи и костей и разобрать на мелкие кусочки. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать кубиками. Помидоры очистить от зерен и нарезать кубиками. Огурцы нарезать так же. Все ингредиенты соединить, добавить зеленый лук, залить соусом и перемешать.

Для соуса горчицу и сахар растереть, прибавляя понемногу растительное масло до образования однородной массы. Поперчить и посолить по вкусу, добавить уксус и еще раз тщательно перемешать.

Салат из рыбы горячего копчения с сырой морковью

200 г филе копченой рыбы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 100 г сметаны или майонеза, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать маленькими кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Рыбу мелко порубить. Все ингредиенты соединить, посолить и поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из маринованных грибов с креветками и патиссонами

100 г маринованных грибов, 1 небольшой клубень картофеля, 70 г маринованных патиссонов, 60 г май-

онеза, 70 г креветок, 1 яйцо, лимонный сок, сахар, зелень, соль.

Грибы промыть. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Так же нарезать грибы и патиссоны. Ингредиенты смешать, заправить майонезом, добавить немного сахара, посолить по вкусу и выложить в салатник. Креветки отварить в подсоленной воде, очистить, сбрызнуть лимонным соком и выложить поверх салата. Украсить салат дольками яйца, сваренного вкрутую, и веточками зелени.

Салат из спаржи с креветками

200 г мороженых креветок, 500 г спаржи, 6 яиц, 4 ст. ложки сливок, 3 ст. ложки сливочного масла, белый молотый перец, соль.

Разморозить креветки. Спаржу сварить. Яйца смешать со сливками, посолить и поперчить по вкусу. Растопить масло и приготовить 4 омлета. Выложить их на подогретые тарелки, сверху положить спаржу и заколоть деревянной вилочкой или зубочисткой. В оставшемся масле разогреть креветки и разложить их по тарелкам.

Салат из морепродуктов

100 г филе морской рыбы, 100 г кальмаров, 100 г креветок, 1 яйцо, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка майонеза, зелень петрушки, 1 лимон, черный молотый перец, соль.

Филе рыбы, кальмары и креветки отварить в огуречном рассоле или подсоленной воде, охладить. Рыбу и кальмары нарезать тонкими ломтиками, креветки очистить. Яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать. Морепродукты соединить с яйцом и зеленью, посолить и поперчить по вкусу.

Смешать майонез со сметаной и получившейся смесью заправить салат. Выложить его в салатник, украсить листиками петрушки и ломтиками лимона.

Салат из раков

10 раков, 1 корень сельдерея, 200 г свежих белых грибов, 1 соленый огурец, 2 яйца, 250 г майонеза.

Раки опустить в подсоленную кипящую воду и варить 15 мин. Остудить в отваре. Грибы отварить и откинуть на дуршлаг. Яйца сварить вкрутую. Сельдерей сварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Так же нарезать очищенный соленый огурец, грибы, яйца и мясо из шеек и клешней раков. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из свежих огурцов с крабами

250 г мяса крабов, 1 салатный огурец, 2 ст. ложки винного уксуса, 3 ст. ложки растительного масла,

0,5 ч. ложки тертой лимонной цедры, 0,5 ч. ложки сахара, белый молотый перец, соль.

Огурец разрезать пополам вдоль, очистить от зерен и нарезать тонкими ломтиками. Соединить с крабами.

Уксус смешать с перцем, лимонной цедрой, солью, сахаром и растительным маслом. Получившимся соусом полить салат, накрыть крышкой и дать настояться при комнатной температуре 1 ч.

Салат из сельди (вариант 1)

300–400 г филе соленой сельди, 5–6 яиц, 1 лимон, 100 г майонеза.

Сельдь вымочить в холодной воде или молоке в течение 3–4 ч, после чего нарезать маленькими кубиками. (Малосольную сельдь можно не вымачивать.) Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Лимон нарезать очень тонкими кружками. Яйца и сельдь соединить, заправить майонезом и перемешать. Выложить в салатник и украсить кружочками лимона.

Лимон можно нарезать кубиками и смешать с салатом.

Салат из сельди (вариант 2)

400–500 г филе сельди, 1 кислое яблоко, 2–3 клубня картофеля, 1 луковица, майонез.

Филе сельди вымочить в молоке или воде (малосольную сельдь можно не вымачивать) и мелко нарезать. Яблоко вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Репчатый лук нарезать соломкой или кубиками. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и перемешать.

Салат из сельди по-фински

2 сельди, 3–4 клубня картофеля, 2 маринованные свеклы, 2 соленых огурца, 2 луковицы, 1–2 яблока, 100 г вареной говядины, 1 яйцо, 0,75 стакана взбитых сливок, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожи и костей, филе мелко нарезать. Картофель сварить в мундире, остудить, очистить. Картофель, свеклу, огурцы, лук и яблоки нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, добавить мелко нарезанное мясо, немного маринада от свеклы, посолить и поперчить по вкусу. Готовый салат выложить горкой в салатник, украсить дольками яйца, сваренного вкрутую, свеклы, зеленью. Сверху выложить взбитые сливки.

Салат из сельди с фасолью по-датски

300 г фасоли, 3 клубня картофеля, 1 небольшая луковица, 200 г сельди, 120 г майонеза, зеленый салат, уксус, соль.

Стручки фасоли нарезать и припустить до готовности в небольшом количестве воды с уксусом и солью.

Лук мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать тонкими дольками. Сельдь нарезать соломкой.

Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и перемешать. Украсить листьями салата.

Салат с кальмарами и редькой

700 г филе кальмаров, 2 редьки, 3 моркови, 2 луковицы, 0,5 стакана растительного масла, зелень, уксус, соль.

Филе кальмаров отварить, охладить и нарезать соломкой. Лук тонко нашинковать. Морковь отварить, очистить, нарезать ломтиками. Так же нарезать редьку. Ломтики редьки положить в уксус и выдержать 40–45 мин.

Все ингредиенты соединить, заправить растительным маслом, посолить по вкусу, посыпать измельченной зеленью.

Салат с крабами и грибами

250 г вареных или консервированных крабов, 100 г свежих шампиньонов, 4–5 клубней картофеля, 1 стручок сладкого перца, 100 г ветчины, 50 г оливкового или кукурузного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, маслины без косточек, черный молотый перец, соль.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить и нарезать кубиками. Грибы очистить, отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать ломтиками. Крабы нарезать небольшими кусочками, ветчину – кубиками, сладкий перец – кубиками или соломкой. Маслины разрезать на четыре части.

В бутылку налить масло и лимонный сок и взбить заправку, встряхивая.

Все ингредиенты соединить, поперчить и посолить по вкусу, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с креветками и ананасом

300 г креветок, 150 г ананасов, 150 г яблок, 75 г маслин, 50 г листового салата, 50 г майонеза, 50 мл кефира, уксус.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом до готовности, очистить и мелко нарезать. Ананас и яблоки нарезать брусочками. Листья салата вымыть, обсушить, нарезать крупной соломкой. Все ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза и кефира и перемешать. Готовый салат украсить маслинами.

Салат с креветками и мандаринами

150 г креветок, 6 мандаринов,1 яблоко, 100 г сельдерея. 4 ст. ложки майонеза, 0,5 лимона, зеленый салат, зелень петрушки, уксус, соль.

Креветки отварить в подсоленной воде с уксусом и очистить. Мандарины очистить. Из двух мандаринов выжать сок и смешать его с майонезом. Оставшиеся мандарины разделить на дольки и очистить их от пленок и семян. Яблоко очистить от кожицы и сердцевины и нарезать дольками. Сельдерей мелко нашинковать. Листья зеленого салата вымыть, обсушить и положить на дно салатника. На листья салата выложить очищенные дольки мандаринов, мясо креветок, дольки яблока, сельдерей и аккуратно перемешать. Перед подачей полить салат соусом из майонеза и сока, украсить кружками лимона и зеленью петрушки.

Салат «Рыбацкое счастье»

400 г свежих мидий, 3 луковицы-шалот, 5 ст. ложек подсолнечного масла, 80 мл белого вина, 1 средний кочан листового салата, 1 маленький кочан кудрявого салата, 1 кочан салатного цикория, 200 г филе лосося без кожи, 4 свежие крупные креветки, 1 ст. ложка сливочного масла, 100 г вареных очищенных мелких креветок, 1 ч. ложка горчицы с эстрагоном, 8 ст. ложек вишневого уксуса, 10 ст. ложек оливкового масла, 30 г эстрагона, морская соль, свежемолотый черный перец.

Мидий по отдельности промыть щеткой под струей холодной воды и удалить «усики». Лук очистить, мелко порубить и половину отложить для маринада. В кастрюле разогреть 2 ст. ложки подсолнечного масла и слегка обжарить в нем оставшийся лук-шалот. Положить сюда же раковины и залить все белым вином. Не накрывая ка-

стрюлю крышкой, кипятить все 3 мин, затем снять с огня и охладить. Неоткрывшиеся раковины выбросить, из открывшихся вынуть мясо моллюсков и отложить в сторону.

Разобрать листовой и кудрявый салаты на листья, вымыть, освободить от жестких прожилок и оснований кочерыжек, разорвать на мелкие кусочки и обсушить. Острым ножом клинообразно вырезать горькую кочерыжку из кочана цикория. Листья разобрать, ополоснуть в чуть теплой воде и обсушить. Филе лосося ополоснуть в холодной воде, обсушить и разрезать на четыре части. Большие креветки очистить, надрезать на спинке и удалить внутренности.

Эстрагон вымыть, обсушить и половину его мелко порубить. Оставшийся лук-шалот перемешать с рубленым эстрагоном, горчицей и вишневым уксусом. Добавить оливковое масло. Получившийся маринад посолить и поперчить по вкусу. Большие креветки и лосося посолить и поперчить. Оставшееся подсолнечное масло разогреть в сковороде вместе со сливочным, филе лосося и креветки обжарить в течение 3–5 мин со всех сторон, затем поставить в теплое место.

Цикорий разложить на тарелке. Салаты заправить маринадом и разложить поверх цикория. Жареные крупные креветки и кусочки лосося положить на салат. Сюда же выложить мелкие креветки с мидиями. Украсить листиками эстрагона.

Салат с моллюсками и ростками соевых бобов

200 г сырых ростков соевых бобов, 200 г маринованных моллюсков, 100 г пикулей, 0,5 стручка консервированного красного сладкого перца, 2 маринованных огурца,

1 ст. ложка соевого соуса, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,25 ч. ложки черного молотого перца, 0,25 ч. ложки сахара.

Ростки бобов прополоскать под струей холодной воды и обсушить на сите. Моллюски тоже обсушить, сок сохранить. Пикули мелко порубить. Сладкий перец нарезать кубиками, огурцы – тонкими ломтиками.

Все ингредиенты соединить и перемешать.

Сок от моллюсков смешать с соевым соусом, лимонным соком, молотым перцем и сахаром. Получившейся смесью заправить салат.

Филиппинский салат из маринованной рыбы

800 г филе свежей рыбы, сок 1–2 лаймов, 1 луковица, 3 ч. ложки свеженарубленного корня имбиря, 150 г свежего кокоса, 1 долька чеснока, 125 мл молока, 4 помидора, 1 кочан салата, 30 г зеленого лука, 0,5 ч. ложки черного молотого перца, 1 ч. ложка соли, куркума.

Рыбу нарезать небольшими кубиками, посолить и полить соком лаймов. Лук нарезать тонкими колечками, выложить на кусочки рыбы и посыпать имбирем и черным перцем. Накрыть посуду с рыбой фольгой и оставить на 8–12 ч.

Мякоть кокоса натереть. Чеснок мелко нарезать. Кокос вместе с чесноком, молоком и куркумой взбить с помощью миксера, накрыть посуду и поставить в холодильник на 1 ч. После этого процедить через сито.

Зеленый лук мелко нарезать. Помидоры очистить от кожицы и нарезать кубиками. Лук и поми-

доры соединить с кокосовым молоком, добавить маринованную рыбу и перемешать.

Выстлать листьями салата вазу или салатник и выложить на них салат.

Салат «Птичье гнездо»

200 г филе сельди слабой соли, 1 ломтик хлеба, 2 ломтика отварного языка или ветчины, 1 свежий огурец, 4–6 листьев салата, 1 луковица, 1 вареное яйцо, молоко, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Сельдь пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом и мелко нарубленным, слегка обжаренным на растительном масле луком, посолить и поперчить по вкусу.

Из получившейся массы сформовать шар, положить его на тарелку (на листья салата) и прижать. Густо посыпать смесью мелко нарубленного яичного белка с измельченным языком (или ветчиной). У основания сделать бордюр из кружочков огурца, в центре – углубление. Положить в него целый желток.

СЫРНЫЕ САЛАТЫ

Салат из винограда и сыра

500 г винограда, 125 г сыра, 125 г вареной ветчины, 1 яблоко, 3 ст. ложки майонеза, 125 г йогурта или кислого молока, 10 мл лимонного сока, 120 г рубленого миндаля, красный молотый перец, соль.

Сыр, ветчину и яблоко нарезать кубиками. Ягоды винограда разрезать, очистить от косточек.

Все ингредиенты соединить, заправить соусом из майонеза, йогурта, лимонного сока, перца и соли, перемешать.

Готовый салат посыпать миндалем.

Салат из копченого сыра

300 г копченого сыра, 3 яйца, 4–5 долек чеснока, 3 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, соль.

Копченый сыр натереть на крупной терке. Чеснок раздавить или мелко порубить острым ножом. Яйца

отварить вкрутую, остудить, очистить и мелко порубить. Все ингредиенты соединить, добавить перец, заправить майонезом и перемешать.

Можно добавить измельченную зелень укропа, петрушки или кинзы.

Салат из плавленого сыра с грушами

2 плавленых сырка, 2–3 груши, 5–6 листьев салата, 1 стручок сладкого перца, 1 помидор, 0,3 стакана майонеза.

Груши и сыр нарезать тонкими ломтиками, заправить майонезом, перемешать. На блюдо положить листья салата, на них – сырную смесь. Сверзу выложить полоски сладкого перца и кружочки помидора.

Салат из помидоров, авокадо и сыра

Для салата: 4 помидора, 1 плод авокадо, 200 г мягкого сыра.

Для заправки: 1 ст. ложка измельченного репчатого лука, 1 ст. ложка яблочного уксуса или лимонного сока, 1 ст. ложка мелко нарезанного базилика, 2 ст. ложки кетчупа, 3 ст. ложки оливкового масла, 1 долька чеснока, черный молотый перец, соль.

Спелые мясистые помидоры вымыть, обсушить и нарезать тонкими колечками. Сыр нарезать тонкими

ломтиками. Авокадо очистить и нарезать дольками. Выложить на блюдо, чередуя, помидоры и сыр. В середину поместить авокадо. Полить салат заправкой.

Для приготовления заправки соединить лук, уксус (или сок), базилик, кетчуп, масло, измельченный чеснок, поперчить, посолить по вкусу и тщательно перемешать.

Салат из плавленого сыра, яблок и репчатого лука

2 плавленых сырка, 2 яблока, 1 луковица, 1–2 помидора, 3 ст. ложки майонеза, соль.

Сыр слегка подсушить, натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой и выдержать в холодной кипяченой воде, чтобы удалить горечь. Яблоки очистить, нарезать ломтиками. Все ингредиенты соединить, добавить нарезанные дольками помидоры, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салат из редьки с сыром

1–2 черные редьки, 100 г сыра, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

Редьку вымыть, очистить, ополоснуть и натереть на средней терке. Сыр натереть на средней терке или

нарезать мелкими кубиками. Редьку и сыр соединить, посолить по вкусу, заправить лимонным соком и перемешать.

Натертую редьку можно бланшировать 20–30 с в кипящей воде, после чего откинуть на дуршлаг и обсушить.

Салат из сыра с чесноком и луком

200 г сыра, 3 яйца, 50 г зеленого лука, 3 ст. ложки майонеза, 2 дольки чеснока, черный молотый перец, соль.

Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать ломтиками. Сыр нарезать кубиками. Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко порубить. Чеснок истолочь или натереть на мелкой терке. Все ингредиенты соединить, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать. Переложить в салатник, украсить дольками яйца и поставить на 30 мин в холодильник.

Салат из цветной капусты с «Рокфором»

1 кочан цветной капусты, 0,5 стакана крупно нарезанных ядер грецких орехов, 100 г сыра «Рокфор».

Для соуса: 0,25 стакана кукурузного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, сок половины лимона, 1 ч. ложка горчицы, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Разобрать капусту на мелкие соцветия, залить очень холодной водой и оставить на 1 ч. После этого воду слить, а капусту переложить в салатник. Добавить

орехи и раскрошенный сыр. Все ингредиенты для соуса тщательно перемешать и получившейся смесью полить салат. Перемешать и оставить еще на 1 ч.

Готовый салат подавать охлажденным.

Салат из яблок и сыра

150 г сыра, 1–2 сладких яблока, 2 ст. ложки жареного миндаля или арахиса, 2 ст. ложки майонеза, лимонный сок, соль.

Сыр и яблоки нарезать тонкими ломтиками. Добавить орехи, немного лимонного сока, посолить по вкусу, заправить майонезом и перемешать.

Салат с сыром, манго и грушами

200 г сыра твердых сортов, 150 г консервированных плодов манго, 1–2 спелые груши, 0,5 стакана йогурта.

Плоды манго и груши нарезать небольшими кусочками, добавить нарезанный кубиками сыр, заправить йогуртом и перемешать.

Салат с сыром по-индийски

400 г сыра твердых сортов, 200 г бананов, 200 г ананаса, 200 г майонеза.

Бананы и ананасы нарезать кусочками, добавить нарезанный кубиками сыр, майонез и перемешать.

Салат с сыром по-итальянски

200 г твердого сыра, 150 г консервированных плодов манго, 1–2 спелых груши, 0, 5 стакана йогурта.

Плоды манго, груши и сыр нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить, заправить йогуртом и очень аккуратно перемешать.

Салат «Воздушный»

200 г сыра, 1–2 луковицы, 5 вареных яиц, 3–4 яблока, 250 г майонеза, 1 стакан сметаны.

Смазать стенки и дно салатника смесью майонеза и сметаны, обсыпать мелко нарезанным луком. На крупной терке натереть сначала яблоки, затем яйца. Немного посолить и полить смесью майонеза и сметаны. Добавить мелко нарезанный сыр. Получившуюся массу вылить в салатник. Не перемешивать!

Салат «Кетовая икра»

2 плавленых сырка, 2 средние сельди, 3 средние моркови, майонез.

Сельдь выпотрошить, очистить от кожи и костей, филе мелко нарезать. Сырки слегка подсушить и нарезать мелкими кубиками. Морковь отварить, остудить, очистить, мелко нарезать. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат «Морская фантазия»

300 г сыра, 1 кг вареных кальмаров, 4 вареных яйца, 1 луковица, майонез.

Кальмары очистить от пленок и нарезать кубиками. Яйца очистить и мелко порубить. Лук тонко нашинковать или нарезать маленькими кубиками. Сыр натереть на средней терке. Все ингредиенты соединить, заправить майонезом по вкусу и тщательно перемешать.

Слоеный салат из репчатого лука и сыра

6–8 луковиц, 700 г твердого сыра, 2 яйца, 2,5 стакана майонеза, уксус.

Небольшие луковицы нарезать тонкими колечками, положить в миску. Залить холодной подкисленной водой и оставить на 10 мин, пока вода не приобретет легкий зеленоватый оттенок. После этого воду слить, переложить лук в дуршлаг и обдать крутым кипятком. Сыр натереть на средней или крупной терке.

Дно неглубокого салатника смазать майонезом, положить слой сыра, на него – слой майонеза, затем – толстый слой лука. Залить лук майонезом и посыпать большим количеством сыра. Перед подачей выдержать 3–4 ч в холодильнике.

Сырный салат с белокочанной капустой

100 г плавленого сыра с ветчиной, 400 г белокочанной капусты, 0,5 консервированного огурца, 0,3 луковицы, 1 ч. ложка сахара, 100 г майонеза, горчица, тмин, уксус, соль.

Капусту нашинковать, отварить с солью и тмином, процедить и охладить. Сыр нарезать маленькими кубиками, добавить мелко нарезанные огурцы, лук и капусту. Приправить сахаром, посолить, слегка подкислить уксусом, заправить майонезом и перемешать.

Сырный салат с колбасой

100 г сыра, 100 г ветчинной колбасы, 100 г корня сельдерея, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 4 яйца, 1 маринованный огурец, 150 г майонеза, лимонный сок, соль.

Корень сельдерея и морковь очистить, натереть на крупной терке, соединить. Сыр натереть так же. Колбасу нарезать кубиками. Яйца сварить вкрутую и порубить. Огурец мелко нарезать.

Все ингредиенты соединить, добавить горошек, посолить по вкусу, слегка подкислить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Сырный салат с фруктами (вариант 1)

1 красное яблоко, 3 ч. ложки лимонного сока, 280 г мелко нарубленной белокочанной капусты, 2 мелко нарезанных стебля сельдерея, 120 г зеленого винограда, 120 г черного винограда, 120 г неострого сыра двух сортов, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки свежего йогурта, 1 ч. ложка прозрачного меда.

Яблоко очистить от сердцевины, мелко нарезать, полить лимонным соком. Через 2–3 мин сок отцедить и сохранить.

Яблоки соединить с капустой и сельдереем. Ягоды винограда разрезать пополам, очистить от косточек. Сыр нарезать кубиками. Все ингредиенты соединить. Смешать лимонный сок с маслом, йогуртом, медом, взбить до образования однородной смеси и заправить ею салат.

Сырный салат с фруктами (вариант 2)

250 г сыра твердых сортов, 2 апельсина, 2 яблока, 50 г сахара, лимонный сок, 150 мл йогурта.

Яблоки и апельсины очистить. Сыр нарезать кубиками, фрукты – так же.

Ингредиенты соединить, заправить смесью йогурта, сахара и лимонного сока и очень аккуратно перемешать.

Сырный салат с фруктами (вариант 3)

1 стакан тертого сыра, 4–5 листьев салата, 4–5 ломтиков обжаренного белого хлеба, 4–5 ломтиков арбуза, 4–5 ломтиков дыни, 1–2 груши, 1–2 яблока, 6–8 вишен или слив, 0,5 стакана майонеза.

Блюдо выстлать листьями салата, на них положить ломтики хлеба, на хлеб – ломтики фруктов. Залить их майонезом, посыпать сыром, украсить вишнями или сливами.

Сырный салат с фруктами (вариант 4)

200 г любых консервированных фруктов, 2 кислых яблока, 150 г швейцарского сыра, сок половины лимона.

Консервированные фрукты отцедить и, если они крупные, разрезать на дольки. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими дольками и соединить с фруктами. Две трети сыра нарезать маленькими кубиками, оставшийся натереть на крупной терке. Все ингредиенты соединить, аккуратно перемешать и полить лимонным соком.

СОДЕРЖАНИЕ

НЕОБЫЧНЫЕ САЛАТЫ

Художественный редактор *А. Г. Лютиков*
Верстка *А. Г. Вайник*
Корректор *И. Г. Иванова*
Художник *А. Г. Вайник*

ООО «Издательство «Терция»
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н
e-mail: tercia@qhome.ru

ООО «Издательство «Эксмо»
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.
Home page: **www.eksmo.ru** E-mail: **info@eksmo.ru**

Оптовая торговля книгами «Эксмо»:
ООО «ТД «Эксмо». 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.
E-mail: **reception@eksmo-sale.ru**

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями *обращаться в ООО «Дип покет»* ***E-mail:*** **foreignseller@eksmo-sale.ru**

International Sales: *International wholesale customers should contact «Deep Pocket» Pvt. Ltd. for their orders.* **foreignseller@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, *обращаться в ООО «Форум»: тел. 411-73-58 доб. 2598.*
E-mail: **vipzakaz@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»: Компания «Канц-Эксмо»: 142700; Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный). e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: **www.kanc-eksmo.ru**

Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:
В Санкт-Петербурге: ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04. **В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3. Тел. (8312) 72-36-70. **В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (843) 570-40-45/46. **В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70. **В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60. **В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45. **В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 501-91-19. **Во Львове:** ТП ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19. **В Симферополе:** ООО «Эксмо-Крым» ул. Киевская, д. 153. Тел./факс (0652) 22-90-03, 54-32-99.

Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 780-58-34.

Подписано в печать 14.01.2008.
Формат 70х100[1]/32. Печать офсетная. Бумага тип. Усл. печ. л. 2,6.
Тираж 5000 экз. Заказ № 339

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14